

FÜR KITA, KRIPPE UND VORSCHULE

Leichter als Luft, stärker als Stress

7 Ideen, Impulse und Erfahrungsberichte, wie Chiffontücher Kindern helfen, von Anspannung in Ruhe zu kommen – alltagstauglich, ohne Vorbereitung, ab der ersten Minute.



Ihr kennt diese Momente: Das Freispiel war herrlich wild, gleich gibt es Mittagessen – und die Gruppe schwirrt wie ein Bienenstock.

Genau hier spielen Chiffontücher (auch Rhythmik- oder Jongliertücher genannt) ihre Stärke aus. Sie sind leicht, farbig und sofort einsatzbereit – und sie verbinden drei Zutaten, die Kindern beim Herunterfahren helfen: weiche Sinnesreize, langsame Bewegung und einen klaren Blickfokus. Kein Ersatz für Therapie, aber ein wunderbar unkompliziertes Werkzeug für die alltägliche Selbstregulation. Und das Beste: Ihr braucht dafür weder viel Zeit noch viel Material.

1

Weiche Sinnesreize

Das Tuch auf der Haut fühlt sich angenehm und ordnend an. Kinder verankern sich wieder im eigenen Körper, statt in der Aufregung zu bleiben.

2

Langsame Bewegung

Schweben, heben, senken: Die Bewegungen sind einfach und wiederholbar. Das gibt Orientierung und senkt das innere Tempo Schritt für Schritt.

3

Ein klarer Fokus

Wer einem schwebenden Tuch folgt, bündelt Blick, Atem und Aufmerksamkeit. Aus Zerstreutsein wird ein ruhiger Anker.

7 Impulse für Euren Alltag

Jeder Impuls ist einem unserer sieben Mawi-Werte zugeordnet – denn gute Spielideen stärken nicht nur die Ruhe, sondern auch das, was Kindern wirklich guttut.

1

IDEE

Der Wolkenflug – der sanfte Einstieg

Jedes Kind bekommt ein Tuch, und aus dem Tuch wird eine Wolke: Mit einem sanften Schwung aus beiden Armen fliegt sie nach oben. Und dann kommt der eigentliche Zauber – Chiffon sinkt so langsam, dass die Wolke für einen Meter gut drei bis vier Sekunden braucht. Zeit genug, um ihr mit den Augen zu folgen und dabei selbst ruhiger zu werden.

SO GEHT'S

1. Das Tuch locker in beide Hände nehmen.
2. Mit einem sanften Armschwung nach oben werfen – die Wolke steigt.
3. Beim langsamen Herabschweben mit den Augen folgen und dabei lange ausatmen. Wessen Wolke landet am leisesten?

Pfiffiger Tipp: Wer mag, hält die Wolke mit vorsichtigem Pusten noch ein wenig in der Luft. Der schöne Nebeneffekt: Pusten heißt lange ausatmen – und langes Ausatmen beruhigt ganz von allein.



MAWI-WERT: KREATIVITÄT – aus einem Stück Stoff wird eine ganze Wetterlage.

2

IDEE

Der Lufttanz – wenn noch Bewegung drin ist

Manchmal ist die Gruppe noch nicht bereit für Stille – aber für wildes Spiel ist es auch zu spät. Der Lufttanz fängt genau das auf: Zu ruhiger Musik bewegen sich die Kinder mit einem oder zwei Tüchern durch den Raum. Heben, senken, werfen, wieder auffangen – alles ist erlaubt, nur Hektik nicht. So darf Restenergie raus, während das Tempo ganz nebenbei sinkt.

Pfiffiger Tipp: Dreht die Musik Stück für Stück leiser. Ihr werdet sehen: Die Bewegungen werden von ganz allein kleiner.

Musik-Tipp: Mozarts Andante aus dem Klavierkonzert Nr. 21 (KV 467): ruhiges, gleichmäßiges Tempo, weiche Melodiebögen, keine Lautstärkesprünge – die Tücher schweben der Melodie regelrecht hinterher. Genauso schön: „Der Schwan“ aus Saint-Saëns' Karneval der Tiere.



MAWI-WERT: AKTIV SEIN – Entspannung beginnt oft mit Bewegung, nicht mit Stillsitzen.

3

AUS DER PRAXIS

Das Kuscheltuch nach dem Streit

Eine Szene, wie sie viele von Euch kennen: Zwei Kinder geraten im Freispiel aneinander – Tränen, rote Köpfe, große Gefühle. Statt sofort zu klären, lädt die Erzieherin eines der Kinder auf die Matte ein. Es legt sich hin, sie legt das Tuch behutsam über Arme und Bauch – und streicht anschließend mit dem locker gefassten Tuch selbst ein paar Mal ganz sanft darüber. Nicht die Hände berühren das Kind, nur der hauchzarte Stoff.

Nach zwei Minuten wird der Atem ruhiger, die Schultern sinken – und erst jetzt kommen die Wörter zurück. Der Körper beruhigt sich zuerst, dann kann das Gespräch folgen. Genau in dieser Reihenfolge gelingt Konfliktklärung deutlich leichter.

Wichtig: Vorher immer fragen, ob Berührung gerade okay ist. Mag ein Kind das nicht, wirkt die Übung auch ohne Kontakt – das Tuch schwebt dann einfach darüber.



MAWI-WERT: LIEBE – Zuwendung wirkt manchmal schneller als jede Erklärung.

4

IDEE

Tuch und Atem – die 60-Sekunden-Pause

Die vielleicht kleinste Entspannungsübung der Welt: Beim Einatmen hebt das Kind sein Tuch langsam an, beim Ausatmen lässt es das Tuch sinken. Dazu die Vorstellung: Das Tuch ist eine kleine Welle oder eine Wolke. Eine Minute reicht völlig – vor dem Essen, im Morgenkreis oder einfach zwischendurch.

Das Schöne daran: Die Kinder üben ganz nebenbei, wie sie sich selbst beruhigen können. Eine Fähigkeit, die weit über die Kita-Zeit hinaus trägt.



MAWI-WERT: LERNFREUDE – Selbstregulation lernt man am besten spielerisch.

5

IMPULS

Wenn Worte fehlen, spricht das Tuch

Gefühle zu zeigen braucht Mut – besonders dann, wenn die passenden Wörter noch fehlen. Mit einem Tuch können Kinder Stimmungen darstellen, ohne etwas erklären zu müssen: Heute ist das Tuch wild. Heute ist es schwer und traurig. Heute ist es federleicht.

Fragt doch einmal in die Runde: „*Wie fühlt sich Euer Tuch heute an?*“ Ihr bekommt Antworten, die Ihr mit Worten allein nie bekommen hättet – und einen liebevollen Einstieg ins Gespräch mit einzelnen Kindern.

Spannend zu beobachten: Viele Kinder greifen dabei ganz intuitiv zur Farbe, die zu ihrem Gefühl passt – Rot, wenn es innerlich brodelt, Gelb an strahlenden Tagen, Blau, wenn Ruhe einkehrt, Grün, wenn alles im Lot ist. Oft erzählt Euch allein die Farbwahl schon eine kleine Geschichte.



MAWI-WERT: MUT – Gefühle dürfen sichtbar sein, auch ganz ohne Worte.

6

AUS DER PRAXIS

Der Sonnenuntergang vor dem Ruhen

Ein Team berichtet von einer Gruppe, die vor der Mittagsruhe regelmäßig kippte: aufdrehen statt runterfahren. Die Lösung war ein gemeinsames Ritual. Alle stehen im Kreis, die Tücher hoch über dem Kopf – die Sonne steht hoch am Himmel. Dann sinken alle ganz langsam zum Boden, die Tücher gleiten mit. Am Ende wird jedes Tuch klein zusammengefaltet und verschwindet in den Händen: Die Sonne schläft – wir gleich auch.

Nach zwei Wochen fordern die Kinder das Ritual von selbst ein. Der Übergang trägt, weil ihn alle gemeinsam gestalten – mit einem Bild, das jedes Kind versteht.



MAWI-WERT: DU & ICH – gemeinsame Rituale tragen mehr als jede Einzelmaßnahme.

7

IMPULS

Zuschauen ist auch Mitmachen

Nicht jedes Kind will sofort dabei sein, und nicht jedes Kind mag Berührung. Beides ist völlig in Ordnung – denn Entspannung gelingt nur dort, wo sich ein Kind sicher fühlt. Wer erst einmal nur beobachtet, reguliert oft trotzdem mit: Blick und Atem gehen die Bewegung innerlich längst mit.

Ladet also ein, statt zu verpflichten. Und denkt daran: Euer wichtigstes Werkzeug seid Ihr selbst. Kinder orientieren sich an Eurem Tempo, Eurer Stimme, Eurer Mimik. Je ruhiger Ihr führt, desto leichter fällt der Gruppe das Ankommen.



MAWI-WERT: WERTSCHÄTZUNG – jedes Kind darf in seinem eigenen Tempo ankommen.

BONUS-TIPP ZUM MITNEHMEN

Die 5-Minuten-Sequenz für zwischendurch

Nach lautem Spiel, vor der Ruhephase oder als Abschluss eines Bewegungsangebots – diese kurze Abfolge braucht kaum Material und wird mit jeder Wiederholung mehr zur vertrauten Routine.

1. Im Kreis sitzen, jedes Kind hält ein Tuch auf dem Schoß.
2. Gemeinsam zwei, drei tiefe Atemzüge nehmen.
3. Das Tuch langsam heben und wieder senken.
4. Das Tuch einmal schweben lassen und ihm beim Landen zusehen.
5. Mit dem Tuch sanft über Hand oder Arm streichen.
6. Das Tuch in den Händen sammeln und gemeinsam still werden.

Je klarer und ruhiger Ihr die Schritte vormacht, desto schneller finden die Kinder hinein.



Gut zu wissen

- **Material:** Leichte Chiffon- oder Rhythmtücher in fließenden Qualitäten. Ruhige Farben wie Blau, Grün, Gelb oder Pastelltöne wirken freundlich – groß genug, aber nicht zu schwer.
- **Rahmen:** Ruhige Umgebung, klare Regeln (langsam, leise, achtsam) und eine begrenzte Dauer, damit die Einheit nicht kippt.
- **Sicherheit:** Tücher in gutem Zustand und altersgerecht einsetzen. Bei sehr kleinen Kindern gilt: immer mit Aufsicht, besonders wenn Tücher über den Körper gelegt oder geworfen werden. Am Boden liegende Tücher können zur Stolperfalle werden – also lieber gleich wieder auf sammeln.
- **Einordnung:** Tücher ersetzen keine Therapie – als alltagsnahe Selbstregulationshilfe sind sie dafür umso wertvoller.

*Kinder brauchen Geborgenheit **und** echte Herausforderungen.*

Dafür stehen wir bei Mawi: Spielideen, die Selbstständigkeit stärken statt Bequemlichkeit – und die Euch den Berufsalltag leichter machen. Chiffon- und Rhythmtücher in vielen Farben findet Ihr in unserem Shop.

www.mawi-spiele.de



Herzliche Grüße aus Hitzhofen!

Wir freuen uns, wenn diese Impulse Euch und Euren Kindern den Alltag ein Stückchen leichter machen.

Eure Maika & Euer Manfred

© 2026 Mawi-Spiele GmbH · Gern ausdrucken, aufhängen und im Team teilen.